

Les excursions dans la nature font sens, malgré la démence

Helmut B., personnage fictif créé pour les besoins de l'article, pourrait être n'importe quelle personne atteinte de démence mais suffisamment indépendante et active pour pouvoir s'occuper de soi et se rendre utile. Les offres d'immersion accompagnée dans la nature, spécialement conçues pour les personnes atteintes de démence, constituent des pistes à explorer.

Texte : Dorit van Meel

Helmut B. a 72 ans. Il souffre d'un syndrome démentiel à un stade modéré et a besoin de l'aide de sa famille. En raison de sa perte d'indépendance progressive, il sort toujours plus rarement de chez lui, peine à trouver son chemin et ses contacts sociaux se sont raréfiés. Sa famille et lui parviennent encore à relever tous les défis. Mais combien de temps encore et à quel prix ? Et comment retarder son placement en institution ? Les offres d'immersion accompagnée dans la nature constituent une option pour aider des personnes en partie indépendantes comme Monsieur B. à préserver leur santé physique et psychique et leur qualité de vie.

En 2023, la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW) a mené un projet intitulé « Wenn Silber auf Grün trifft », afin d'étudier de près trois offres d'expériences accompagnées dans la nature.

Exemple n° 1 : Randonnées accompagnées avec Alzheimer Berne

Jusqu'en 2023, Alzheimer Berne organisait en coopération avec Pro Senectute Canton de Berne des balades destinées aux personnes atteintes de démence à un stade précoce ou modéré. Il s'agissait de leur offrir un peu de qualité de vie et de convivialité. Ces sorties visaient tant à soulager les proches qu'à offrir aux personnes vivant seules des interactions sociales dans la nature. Un ou une guide de randonnée dirigeait le groupe composé au maximum de huit patient·e·s et d'accompagnateur·trices bénévoles, le rapport d'encadrement suivant le principe 1:1. Ces excursions duraient jusqu'à cinq heures et s'achevaient souvent par un moment d'échange au café.

Exemple n° 2 : fondation Hofmatt

La fondation Hofmatt est un EMS de Münchenstein (BL) qui compte 165 lits et un centre de jour de douze places. Ses offres en lien avec les animaux et la nature servent à promouvoir le bien-être

et la qualité de vie, de même qu'à activer les ressources physiques et mentales. Elles rythment le quotidien des pensionnaires et leur procurent de précieuses relations. Les cochons nains, les poules et les moutons demandent à être soignés, il y a un atelier du bois, des fleurs en bacs à planter, des excursions à faire au jardin ou à la ferme, et des promenades ou des animations proposées dans la cour intérieure de la fondation.

Exemple n° 3 : Haus & Hof Hermolingen

L'établissement Haus & Hof Hermolingen de Rothenburg (LU) propose un habitat encadré à une bonne trentaine d'hommes âgés de 55 ans révolus. C'était à l'origine un asile accueillant d'anciens valets de ferme. Soit des personnes suffisamment indépendantes pour gérer leur quotidien, mais rencontrant des difficultés psychosociales, psychiques et physiques. Si leur degré de dépendance augmente, il leur faudra toutefois entrer en EMS. Hermolingen propose des



Les résident·e·s et le personnel s'occupent ensemble des cochons nains.

Photo : Nadja Lang

activités agricoles, sur une base volontaire. Beaucoup de résident·e·s y tiennent. Loin d'être une simple occupation, les travaux dans la grange, au poulailler, au potager ou au magasin de la ferme sont nécessaires et leur donnent un sentiment d'indépendance, d'efficacité personnelle et donc de satisfaction.

Résultats du projet

- Ces trois exemples portent sur des offres liées à la nature que les institutions doivent financer elles-mêmes. Il faut ici beaucoup d'esprit d'initiative et de créativité, entre le bénévolat, les dons, le magasin à la ferme, les parrainages d'animaux et les soutiens à trouver.
- Une fois la base financière trou-

vée, les offres rendent possibles des activités sur mesure, répondant aux souhaits ou besoins individuels des pensionnaires (soins aux animaux, jardinage voire travaux d'étable, ou simples séjours et balades dans la nature).

- Ce genre d'offres a du succès et bien souvent, la demande dépasse les capacités. Une telle prise en charge atténuée des maux physiques, psychiques ou sociaux tels que le besoin incessant de bouger, les troubles de concentration, les pertes de mémoire, l'hyperactivité ou l'apathie. Elle va au-delà du simple traitement médicamenteux des symptômes.
- Une gestion ciblée des symptômes de démence (agitation, anxiété, dépression, agressivité), la prévention des chutes par l'activité physique ainsi que l'absorption naturelle de vitamine D ne sont que quelques exemples de ce qui peut être entrepris pour améliorer la qualité de vie et le bien-être et pour freiner les besoins d'accompagnement ou de soins.

Il y a là un réel potentiel à exploiter à l'avenir. La ZHAW poursuivra son accompagnement scientifique de telles activités, afin qu'Helmut B. et bien d'autres personnes encore puissent tirer parti des bienfaits d'offres liées à la nature qui soient à la fois professionnelles et personnalisées. ■



Pour en savoir plus :

Projet « Wenn Silber auf Grün trifft »



Dorit van Meel

dirige le groupe de recherche « Verdre et santé » à la ZHAW de Wädenswil et a réalisé le projet avec ses collègues Luca Amiet, Martina Föhn et Nadja Lang, ainsi qu'avec Martina Filippo de la section Droit social de la ZHAW. Dorit van Meel est également rédactrice en chef du magazine GREEN CARE et enseignante à l'École supérieure de pédagogie agricole et environnementale de l'Université de Vienne.

✉ dorit.vanmeel@zhaw.ch